



こんなランチはいかが？

いつものざるそばからワンランク上のつけそばに！

監修：恵庭市役所 介護福祉課 管理栄養士 釜田 亜紀子



★フレイル予防のポイント★

- ・ざるそばより、具たくさんつけ汁にする事で、たん白質を2倍摂ることが出来ます。
- ・この1品で、1日に必要な野菜の4割が摂れます。
- ・さば缶には、体内で作ることが出来ない必須脂肪酸が豊富。中性脂肪やコレステロールを下げる効果があります。

◇材料（2人分の目安）

- 茹でそば・・・1玉
 さば水煮缶・・・1缶
 A 白菜・・・200g（ざく切り）
 ちくわ・・・1本（小口切り）
 小揚げ・・・1/2枚（せん切り）
 しめじ・・・80g（小房に分ける）
 長ねぎ・・・1本（3～4cm長さ）
 冷凍ほうれん草・・・40g
 B 水・・・200ml
 めんつゆ（3倍濃縮）・・・60ml
 ごま油・・・少々



🌸 1人分 🌸

たん白質	エネルギー	塩分
26g	422kcal	3.1g

1日に必要なたん白質の推奨量は、男性は60～70g、女性は50～60gです。



◇作り方

- ① 茹でそばの袋に少し切り込みを入れ電子レンジで2分加熱し（600W）、ザルに入れ冷水で冷やし水を切る。（乾麺でも大丈夫）
- ② 鍋にごま油（分量外）を少々入れ加熱し、長ねぎを入れ焼き色がつくまで炒める。
- ③ ②にAを入れ炒め、さば水煮缶を汁ごと入れる。
- ④ Bを入れひと煮立ちしたら、ほうれん草を入れて出来上がり。



♪アレンジ♪

※そばの他に、うどん、ソーメン、おもちを入れてもOK！

※カレー粉を足して、カレー南蛮にしても！

※味付けを、めんつゆから味噌に変えてみそ汁にしても！